

Relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes

Anna Luiza Ramos Vidal Silva¹; Isadora Ferreira Rego Brandão¹; Letícia Gregório Bragança Machado; Pollyana Gomes Maeda¹; Sara Fernandes Correia²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.

RESUMO: A saúde mental refere-se a um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade, sendo o exercício físico um possível aliado para manter esse estado de bem estar. Nessa perspectiva, a presente análise trata-se de uma mini revisão integrativa de literatura que teve como objetivo verificar a existência de relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental nos estudantes. Foram utilizados cinco artigos das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, encontrados por meio dos descritores “saúde mental”, “exercício físico” e “estudantes”. Constatou-se, através dos cinco artigos, que o exercício físico é, realmente, essencial para manter a saúde mental e evitar a instalação de doenças mentais e outras patologias psicológicas nos estudantes universitários. Dessa forma, observou-se que diversas modalidades de exercícios físicos reduzem o estresse, alivia a pressão diária, melhora o sono, habilidades de memória, pensamento e percepção, além de melhorar a função física desses jovens. Sendo assim, foi possível constatar que todos os autores evidenciaram que existe a relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental nos estudantes. Portanto, conclui-se que a prática desses exercícios deve ser considerada, uma vez que, há resultados significativos no desempenho e saúde mental dos estudantes universitários, no entanto, não deve ser descartado o uso de medicamentos, caso necessário, para que esses resultados sejam potencializados.

Palavras-chave:

Saúde Mental.
Exercício Físico. Estudantes.

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, o exercício físico se configura como qualquer atividade física planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio.

Em relação à saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), significa um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Contudo, saúde mental abrange um conceito muito mais amplo que apenas a ausência de doenças mentais. Diversos são os fatores que podem afetar negativamente o estado de saúde mental, como estresse causado pelo trabalho, estudos, relações familiares e entre outros.

Atualmente, a sociedade dedica grande parte do tempo de suas vidas em trabalhos e estudos e nem sempre isso é prazeroso ou satisfatório, e como consequência, o risco do desenvolvimento de um transtorno ou doença mental torna-se cada vez mais alto. Estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, e dentre estes transtornos, os depressivos e de ansiedade são os mais frequentes (ADEWUYA *et al.*, 2006).

Como forma de escape dos problemas e estresses cotidianos, muitos indivíduos buscam os exercícios físicos como uma válvula de escape. Buscam em academias e esportes um espaço onde podem se descontraír, aliviar suas tensões, criar novos laços, e por um breve momento, esquecer todas as questões relacionadas a trabalho, estudo, ou qualquer outro fator que esteja lhe causando estresse e afetando o seu estado de saúde mental.

Portanto, a presente mini revisão de literatura tem como objetivo: verificar a existência de relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental nos estudantes.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma mini revisão integrativa de literatura baseada na estratégia PICO, com o intuito de responder a seguinte questão: Qual a relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes?

Foram utilizadas as seguintes etapas para a construção da mini revisão: identificação do tema; seleção da pergunta norteadora; coleta de dados em bases de dados virtuais, estabelecendo critérios de inclusão e exclusão para selecionar os artigos; avaliação de estudos encontrados na revisão integrativa; interpretação e apresentação de resultados.

Os artigos foram buscados nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, para isso foram utilizados os descritores: “saúde mental”, “exercício físico” e “estudantes”, utilizando entre eles o booleano AND.

Após a análise dos artigos encontrados, foram selecionados 5 artigos que correspondem aos critérios de inclusão, como, artigos completos e gratuitos publicados entre 2021 e 2022, em inglês, artigos originais, e que relacionavam diretamente com o tema. Foram excluídos artigos não originais e que não respondiam à pergunta.

RESULTADOS

Na presente mini revisão integrativa, analisou-se 5 artigos que atenderam aos critérios de inclusão preliminarmente estabelecidos e iam ao encontro com o objetivo de identificar a relação entre saúde mental e exercício físico em jovens universitários. A seguir, no quadro 1, será apresentado uma visão geral dos artigos.

A partir dos resultados apresentados, pode-se perceber que houve concordância entre os autores em relação aos efeitos da atividade física sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Ademais, é visto que todos os resultados apontam para uma influência positiva dos exercícios sobre o bem-estar mental daqueles envolvidos nos estudos.

Por conseguinte, Mendes *et al.* (2021) vai de encontro ao estudo de Du e Liu (2022), uma vez que concordam que as atividades esportivas aliviam os problemas emocionais, ajudam a prevenir e corrigir transtornos psicológicos e, ao mesmo tempo, melhora habilidades de comunicação e emoções negativas dos estudantes, além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Em contrapartida, Gaia, Ferreira e Pires (2021) propõe que a depressão não é, notavelmente, atenuada em indivíduos fisicamente ativos, apenas os transtornos de humor.

Portanto, é indiscutível que, de acordo com os estudos apresentados, o exercício físico é essencial para a saúde mental dos estudantes universitários. Dessa forma, assim como dito por Xiaowei He (2022), o exercício físico tem um papel rápido, seguro e eficiente no tratamento dos estudantes com depressão. Paralelo a esse pensamento, o estudo de Huang e Liang (2021), defende a criação de políticas públicas para enriquecer a vida esportiva dos estudantes, e conseqüentemente melhorar tanto a saúde física como a mental, criando hábitos saudáveis e costumes nas práticas de esportes, para que os alunos obtenham também um melhor desempenho acadêmico.

Quadro 1. Artigos incluídos na análise da mini revisão integrativa de literatura, separados por autor/ano/título, desenho do estudo, objetivo, principais resultados e conclusões.

AUTOR/ANO/ TÍTULO	DESENHO DE ESTUDO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
Mendes, T. <i>et al.</i> / 2021/ Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia.	Método de desenho transversal que avaliou 218 estudantes de medicina (EM) por meio de formulários online para coletar características. Para as análises estatísticas, utilizou-se odds ratio (OR), D de Cohen e o teste de Mann-Whitney.	Comparar grupos de estudantes de medicina que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão, qualidade do sono, e atividade física- leve, moderada, vigorosa e comportamento sedentário.	Foi obtido um pequeno tamanho de efeito (TE) para sintomas de depressão e diferenças significativas para sintomas de ansiedade. Também houve tendência de significância para o comportamento sedentário nos dias de semana.	Os EM que praticavam maior MVPA apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19.
Huang, K. e Liang, N./ 2021/ Formas efetivas do exercício físico para promover a saúde dos estudantes universitários.	Revisão bibliográfica	Levantar alternativas eficazes para a promoção do exercício físico nos estudantes universitários.	Fatores como nutrição desregulada, alta carga de estresse e principalmente a falta de atividades físicas levam a uma aptidão física deficitária da população universitária.	O desenvolvimento de políticas públicas deve ser orientado para a população universitária para enriquecer a vida esportiva dos estudantes, melhorar a qualidade do ensino da classe pública em educação física, promover bons hábitos de exercício e então melhorar sua saúde física e mental.
Xiaowei He/ 2022/ Atividade física no tratamento da depressão em estudantes universitários.	Estudo randomizado e terapêutico com grupo controle e grupo observação, cada um com 18 participantes.	Foi explorado o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento da depressão em estudantes universitários.	Os sintomas de depressão de todos os pacientes melhoraram significativamente após o teste. Sendo que no grupo A, a taxa efetiva de melhora foi 73,32% e no grupo B, 92,37%. Em acréscimo, houve distinções na comunicação interpessoal e mudanças de auto-cognição antes e depois do experimento.	Os exercícios podem ter um papel no tratamento de pacientes com depressão de forma rápida, segura e eficiente.
Xiufang Du e Zhaoxia Liu/ 2022/ Influência da educação física na saúde	Métodos de entrevista de campo, investigação e esta-	Investigar a influência do esporte na mudança do estado de saúde mental de alunos universitários.	Depois de um ano acadêmico de exercícios físicos com base científica, os fatores de obstáculo psicológico dos alunos da Universidade Shandong	Por meio de investigação e pesquisa, constatou-se que as atividades esportivas atenuam os problemas emocionais dos alunos, ajudam a prevenir e corrigir transtornos

mental de estudantes universitários.	tística matemática. Dados relevantes foram processados por um software profissional.		Jianzhu mudaram visivelmente. De acordo com os resultados do teste t, a melhora de relacionamento interpessoal, ansiedade e depressão foi mais evidente ($t = 3,75, P < 0,03$; $t = 2,56, P < 0,03$; $t = 2,25, P < 0,03$).	psicológicos e, ao mesmo tempo, ajudam a melhorar suas habilidades de comunicação e aliviar as emoções negativas.
Gaia, J., Ferreira, R. e Pires, D./2021/Efeitos da atividade física sobre os estados de humor de jovens estudantes.	Pesquisa de caráter transversal, que se caracterizou como descritiva e de aspecto quantitativo.	Analisar o efeito do nível de atividade física na percepção dos estados de humor em jovens estudantes das séries finais do Ensino Médio.	A percepção dos estados de humor relatadas por jovens escolares possuem diferenças significativas quando consideramos o nível de atividade física dessa população. Jovens classificados como inativos fisicamente relataram um menor nível de vigor bem como uma maior predisposição aos aspectos negativos de humor quando comparado aos jovens ativos fisicamente.	Indivíduos fisicamente ativos apresentaram maior nível de vigor, bem como menor percepção de fatores negativos de humor, com exceção da depressão. A atividade física, portanto, pode contribuir para uma melhor percepção da saúde psicológica, mesmo em níveis mais baixos, tornando-se uma proposta de intervenção coadjuvante para controlar os diferentes estados de humor dos jovens.

DISCUSSÃO

Os aspectos abordados nos resultados ressaltam a importância do exercício físico para a manutenção da saúde mental nos jovens universitários. Além disso, percebe-se como o bem-estar subjetivo, ou seja, as emoções e pensamentos são diretamente afetados pelo trabalho e estudo, gerando estresse nos estudantes, que utilizam a prática de exercício como uma válvula de escape. Sendo assim, a prática de exercícios e esportes torna-se um assunto de extrema importância para as universidades que se importam com a saúde mental de seus estudantes.

O estudo de Mendes *et al.* (2021) analisa a relação entre a atividade física e a saúde mental dos estudantes de medicina durante a pandemia de COVID-19, pois foi um período em que os estudantes foram obrigados a realizar suas atividades de forma online por mais de 6 meses, o que influenciou diretamente na diminuição da prática de exercícios físicos. Entretanto, estudos apontaram que antes da pandemia este grupo já apresentava alterações na prática de exercício e na saúde mental, com sintomas de ansiedade, depressão e má qualidade de sono. O estudo foi composto com questionários que avaliavam a prática de exercícios, o estado de humor, e a qualidade do sono. Como resultado foi possível observar que os estudantes que praticavam mais exercícios físicos apresentavam menores sintomas de ansiedade e depressão. Já nos estudantes que dedicavam menos tempo nos exercícios físicos, foi observado o acentuado aumento dos sintomas que afetam a saúde mental, e como principais barreiras para o aumento do tempo dedicado para as atividades físicas notou-se o tempo

extra que os estudantes necessitam para os estudos e trabalho. Sendo assim, os autores observaram a forte relação e importância da atividade física na saúde mental.

Segundo Huang e Liang (2021) a saúde mental dos estudantes universitários não é um quadro otimista e as habilidades físicas são partes de um conceito de saúde estendido. A análise geral do quadro de saúde dos universitários é de extrema importância, pois refletem diretamente a sociedade. Contudo, há uma relação forte entre esportes e saúde física e mental nos estudantes, porém, não há diferença significativa entre personalidade, forma física e saúde física. Portanto, para os autores, as universidades devem encorajar seus estudantes a participarem de mais esportes, principalmente os esportes ao ar livre, para que eles entendam sua importância para a saúde.

De acordo com He (2022), a prática de exercício físico foi essencial na saúde mental dos jovens universitários, uma vez que, houve taxa efetiva de melhora em ambos os grupos (grupo controle e grupo de observação), além de ter constatado redução de sintomas e melhora na comunicação interpessoal dos estudantes. Ademais, observaram-se diferenças significativas entre os dois grupos analisado, já que, no grupo A não houve diferença importante nas mudanças de índices de massa corporal e índice de autoavaliação da saúde física antes e após o teste, mas houve diferenças nos indicadores de sono, e no grupo B, tiveram diferenças em todos esses índices, além de que nesse grupo, houve distinções na comunicação interpessoal e mudanças de auto cognição antes e depois do experimento. Dessa forma, comprovou-se que foram obtidos resultados positivos no experimento, visto que, houve melhora acentuada na função física e mental dos universitários, principalmente com relação à qualidade do sono. Por fim, ele evidencia que as terapias medicamentosas não devem ser abandonadas quando necessárias.

O estudo feito por Du e Liu (2022) descreve que os alunos da universidade analisada, no começo do curso, apresentavam diferentes graus de problemas psicológicos, dentre os quais estavam ansiedade, depressão e dificuldade de comunicação interpessoal como os mais comuns e que poderiam levar a transtornos psicológicos, se não tratados. Após a implementação de uma reforma no currículo de Educação física embasado na ciência, observou-se melhoras evidentes, principalmente nesses três problemas citados, e tornou-se claro o impacto que essa nova abordagem da atividade física teve na habilidade de comunicação e na inteligência emocional dos objetos do estudo. Além disso, o estudo comprovou o poder da prática esportiva como efetiva na correção e combate de transtornos psicológicos, haja vista que a atividade física regular pode aliviar a fadiga causada pelo trabalho mental e otimizar o sistema nervoso em um nível superior.

Como proposto por Gaia, Ferreira e Pires (2021), ao analisar as percepções dos alunos sobre os seis estados de humor (tensão, fadiga, depressão, vigor, confusão mental e raiva), percebeu-se que a depressão não houve diferença significativa entre os grupos inativos, pouco ativos, moderadamente ativos e muito ativos, enquanto todos os outros estados de humor apresentaram diferença significativa en-

tre os grupos. Além disso, a atividade física se mostrou negativa ou pouco significativa em alguns momentos, sendo possível perceber que quanto maior o nível de atividade física, menor a percepção dessas dimensões psicológicas significativas. Em conclusão, houve resultados, majoritariamente, positivos nos estudantes ativos e os inativos, relataram menor nível de vigor, bem como maior predisposição a aspectos negativos de humor em comparação aos demais grupos de jovens fisicamente ativos.

Por fim, nota-se que os resultados foram semelhantes nos estudos, uma vez que, todos os autores consideram que o exercício físico tem impacto positivo e benéfico na saúde mental dos estudantes universitários, além de considerar que muitos aspectos são melhorados quando estes jovens realizam essas atividades, como o sono. Dessa forma, observa-se que o exercício físico é uma importante forma de prevenir e curar doenças mentais, uma vez que se observa a diminuição dos sintomas como ansiedade e depressão nos estudantes que dedicam mais tempo nas atividades físicas, assim como visto no estudo de Mendes *et al.* (2021). Entretanto, assim como dito no artigo de Huang e Liang (2022), as universidades devem organizar várias formas de atividades físicas e esportes que chamem a atenção do estudante para que eles sintam prazer em praticá-los, criem hábitos e entendam a importância de terem uma vida esportiva ativa. No entanto, não excluem a possibilidade de terapia medicamentosa caso seja necessário, assim como ressalta He (2022).

O estudo de Zhu *et al.* (2020) corrobora com os resultados apresentados pelos autores supracitados, uma vez que, avalia a relação entre exercícios de baixa intensidade e o estresse psicológico entre os estudantes universitários, sendo considerado os exercícios de mínimo 20 minutos por dia como os de baixa intensidade. Nos resultados obtidos por meio de formulários, foi concluído que a prática de exercícios mesmos os de baixa intensidade tem impacto positivo na manutenção da saúde mental dos estudantes. Sendo assim, os autores também ressaltam a importância das escolas e universidades incentivarem seus alunos a praticarem esportes e atividades físicas, para uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

Ademais, a pesquisa intitulada Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros, de autoria de Wroblevski *et al.* (2022), com o objetivo de estudar o efeito da insatisfação corporal sobre a saúde mental dos estudantes brasileiros, observou o importante ponto socioeconômico, onde muitos estudantes não possuem condições financeiras para manter bons hábitos alimentares e atividades físicas regulares, o que influencia diretamente na saúde mental, pois muitos alegam sofrer bullying devido a suas aparências, e conseqüentemente são afetados pela solidão, má qualidade de sono e prejuízo na sociabilização. Sendo assim, o estudo deixa claro não só a intensa relação dos bons hábitos saudáveis com a saúde mental, como também ressalta a influência do poder socioeconômico.

CONCLUSÃO

A presente revisão de literatura encontrou barreiras durante sua realização, visto que foram encontrados poucos artigos que relacionam especificamente a saúde mental ao exercício físico em jovens universitários e os disponibilizados para estudo são pequenos. Foi possível observar que a atividade física é um fator relevante, pois a prática melhora a qualidade de vida e consequentemente a sua mental do indivíduo.

Ainda que o assunto seja de grande relevância para a prática médica, é evidente que deve ser estudado com mais profundidade para que, cada vez mais, artigos sejam divulgados e para que seja comprovada de forma eficiente essa relação. Portanto, é papel dos médicos e futuros médicos buscar mais informações acerca dessa realidade a fim de melhorar os tratamentos e a realidade desses jovens, além de que cabe às universidades investigar e incentivar os universitários a praticarem exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

ADEWUYA, A., *et al.* Depressão entre estudantes universitários nigerianos. Correlação entre prevalência e sociodemografia. **Soc Psychiatry psychiatr Epidemiol**, v. 41, p. 674-678, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. **Portal do Governo Brasileiro**. Brasília. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental> . Acesso em 19 de out. de 2022.

DU, X; LIU, Z. Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 4, 2022.

GAIA, J; FERREIRA, R; PIRES, D. Efeitos da atividade física sobre os estados de humor de jovens estudantes. **Journal of Physical Education**, v. 32, 2021.

HE, X. Atividade física no tratamento da depressão em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 1, 2022.

HUANG, K; LIANG, N. Formas efetivas de exercício físico para promover saúde dos estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 5, 2022.

MENDES, T., *et al.* Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 27, n. 6, 2021.

SAÚDE mental- SUS: O que é? **PenseSUS**, 2014. Disponível em <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em: 19 de out. de 2022.

WROBLEVSKI, B., *et al.* Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 8, 2022.

ZHU, E; SUN J; DU, T. The relationship between low-intensity exercise and psychological distress among college students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 66, n. 6, 2020.